

بۆ پشتیوانی لە توشبووان
بە شیر پەنجە لە کوردستان



ڕۆڵەکەم شێرپەنجەی هەیە

چۆن لەگەڵی بدوێم



وەرگێڕانی لەزمانی هۆڵەندییەوە

گوڵێ ابراهیم عبدالرحمن

ئامادەکردن و بڵاوکردنەوەی
ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی
بەهەماهەنگی سەنتەری پەنا

2012

"ڕۆڵەکەم شیرپەنجەی هەیە
چۆن لەگەڵی بدێم " ؟

٢٠١٢

پێشەکی

'منالەکەت شێرپەنجەی هەیە'.

هەواڵێکی وا ناخۆش لەوانەیە هەرگیز نەتبیستبێ. وەکو گشت دایک و باوکانی تر ئەو پرسیارە لە خۆت دەکەی و دەڵێی ئایا: 'پێی دەڵێم کە چییەتی؟'،کێ پێی دەڵێت؟' کێ پێی بڵێت ئایا من پێی بڵێم یان پزیشک ؟ 'کەی و چ کاتێک گونجاوە پێی بوترێت؟، چۆن وە چی شیاوە پێ بڵێم؟

بە رێگەی ئەو نامیلکەیە هەوڵ ئەدەیین کە وڵامی ئەو پرسیارانە بدەینەوە.

زۆربەی دایک و باوکان ئەو هەواڵە لە منداڵەکەیان دەشارنەوە و پێی ناڵێن کە نەخۆشی شێرپەنجەی هەیە بەو شێوەیە دەیانەوێت بیپارێزن و لە خۆشەویستییە،بەڵام بۆ منال باش نییە کە زانیاری گرنگ کە پەیوەستە بە خۆی لێی بشارنەوە و نەزانێت.چۆنکە زۆربەی منالان هەست بەوە دەکەن و دەزانن کە شتێک یان گۆڕانکارییەک ڕووی داوە،هەرچەند کە باسیشی لێوە نەکرێت.ئەوان زۆر هەستیارن و زوو ڕاستییەکان دەبینن کە لە لایەن گەوران دەشاردرێتەوە.

ئەگەر منداڵان بۆیان نەبێت کە بەشداری بکەن لە بیرکردنەوە و تاوتوێکردن لەویارەوە،ئەو بەرگرییە ئەوان بە کەنارێکی ناهەموار دەبات و دەیانخاتە ناو بارێکی بێبڕوایی بەخۆ و ترس و گوومان.ئینجا زۆر گرنگە کە منداڵ بزانێت چییەتی و چی بەسەر دێت.

ئەو نامیلکە بەرهەمی هاوبەشی وەزارەتی تەندروستی هەرێمی کوردستان و سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان کە بۆ خزمەتی دانیشتووانی کوردستان و لە پێناو بەرژەوەندی تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستانە.

دەستنیشانکردنی نەخۆشی

دەبێ بە منداڵەکەم بڵێم کە شێرپەنجەیەی هەیە؟

کاتێک کە دەبیستی کە منداڵەکەت تووشی شێرپەنجە بووە،ئەوا پێشتر چەندین پشکنینی، ناخۆش و دژواری بۆ کراوە.دیارە کە ئەنجامی ئەو پشکنینانە بۆخۆشی نەبووە و مەبەست بێهۆ نەبووە.

منداڵەکەت بێگوومان ماوەیەک هەستی خۆش و تەندروستی نەبووە و ئاگای لە خەمەکان و دڵەڕاوکێی تۆش هەبووە.ئەو لەمێژە هەست بە شتێک دەکات و دەیەوێت بزانێت دکتۆر چی پێ دەڵێت و چییەتی.

هەتا ئەگەر منالّەکە ش نە پرسێت و هیچ لەوبارەوە نەلّێت،خۆی بەدوایی ولآمدا دەگەڕێت و لە هزری خۆیدا چەندین پرسیار دەروست دەکات.منالّەکە بێباوەڕی بە خۆ دەبێت و دەترسێت.

ئەو منالآنەی کە تووشی نەخۆشییەکی مەترسیدار و سەخت دەبن،وا بیر دەکەنەوە کە کارێکی خراپیان ئەنجام داوە و بۆ ئەو تاوانە یان کارە خراپە ئەوە سزاکەی ئە کێشن.هۆکاری زیاتر هەن کە پێویست دەکات ڕاستگۆ بی لە گەلّ منالّەکەت.بە ڕێگەی ڕاستگۆئیەوە دەتوانی لە ناو گرفتی بێباوەری بە خۆی منالّ،تروس یان واهیمە و خەیالآتی دەربیێنی.

مندالّێک کە دەزانێت چییەتی،خوودی خۆشی بە پێویست دەزانێت کە پشکنینی بۆ ئەنجام بدرێت و هاوکاری باشتر دەکات بۆ بە ئەنجامگەیاندنی چارەسەرییەکانی.

لێرەدا گرنگ ئەوە نییە کە تۆ پێی بلّێی چییەتی بەلّکو بە چی شێوەیەک پێی دەلّێی.

ئەوەش بزانە کە مندالآنی تەمەن خوارێ زۆربەیان ئەو بیرکردنەوە و هیوایەی کە لە گەوراندا هەیە،ئەوان نییانە.

چی ڕووی ئەدات؟

من چیمە؟

کێ بە منداڵەکەم دەڵێت؟

لێرەدا چەند کەسی شیاو هەن: پزیشک،دایک،باوک،پزیشک لە گەڵ دایک یان باوک یان لە گەڵ هەردوویان.پزیشک لە گەڵ کەسێکی تر کە زۆر نزیک بێت لە منداڵ. بڕیارتان پەیوەستە بە چۆنییەتی باری خێزان،پەیوەندی و جۆری مامەڵەکردن لە گەڵ منداڵتان،باری هەست و ئیرادەی خۆتان و چۆنییەتی هەڵسووکەوت و ڕەفتارتان لە گەڵ ئەو کێشەیە دا.

ئەگەر خۆتان ئەو هەواڵە بە منداڵەکەتان بڵێن، ئەوە باشتر ئامادەی دەکەی.پرسیار لە پزیشک بکە تێت بگەیەنێت کە تا ئێستا چی زانیوەو ئەگەری چی هەیە.لەوانەیە ئەویش بیرۆکەیەکی هەبێت بۆ هاوکاریتان بۆ پێ ووتن.

هەروەها جاریوایە فەرمانبەرانی تر کە پەیوەندیی باشیان هەیە لە گەڵ منداڵەکە لە نەخۆشخانە وەک پەرستیار،ڕاوێژکاری دەروونی / کۆمەڵایەتی یان دایک وباوکانی تر کە ئەوانیش هاوخەمن دەتوانن ڕێنمایی بکەن.

ئەگەر دەتانەوێت پزیشک هەواڵەکە بە منداڵەکەتان بڵێت،مادامواپە خۆشت لە گەڵیدا دانیشە وەک پشتیووان و هاوخەم.ئەگەر خۆت ناتوانی،ئەوە داوا لە کەسێکی تر کە لەوبارەوە زیاتر و بە ئیرادەیە بکە.

کەی گوونجاوە بۆ پێ ووتن؟

کاتێکی واها تەرخانکراو نییە بەڵام باشتروایە کاتێک هەڵبژێری کە لەوکاتەدا بزانی منداڵەکەت دەتوانێت بەرگەی ئەو هەواڵە بگریت و خۆشت بە ئیرادە بی.خۆت منداڵەکەت لە هەموو کەس دەبێ باشتر بناسی و دەرفەتی شیاو بزانی چی کاتێک باشە بۆ پێ ووتن.

بە هەر شێوەیەک بێت،ئەوا باشترە کاتێکی ملایم و شوێنێکی هێدی هەڵبژێری کە لەوێدا هاتووچۆ و دەنگەدەنگ نەبێت.لەو تاوتوێکردنانەدا جێگەی شیاو و ئارام زۆر گرنگە.

هەوڵ بدە زۆر درێژە نەخایەنێت. منداڵان هەستی شەشەمییان بەهێزە زۆر زوو هەست بە نائەمنی دەکەن و وادەزانن کە شتێکی زۆر ناخۆش چاوەڕێیان دەکات.ئەگەر ماوەیەک چاوەڕێ بکەی و پێی نەڵێی،ئەگەری ئەوە هەیە کە منداڵەکە لە ناکاو لە کەسێکی دیکەوە بی بیستێت کە چییەتی.ئینجا لەوانەیە ئەو متمانەی کە بە ئێوەی هەیە نەمێنێت و لێتان نائومێد بێت و ببێتە مایەی ئازاری زیاتری منداڵەکە.

لە سەرەتادا دەکرێ کە دایک و باوک خۆشیان باش لە نەخۆشییەکە نەگەن و لێی نەزانن کە چی جۆرێک شێرپەنجەیە و چۆن و بە چی شێوەیەک چارەسەرییەکان دەڕۆن یان نەخۆشییەکە پەرە

دەستێنێت. هەرچی دەیزانی پێیبڵێ و ئەوەی کە هێشتا نایزانی، بەڵێنی پێبدە کە دواتر پێی دەڵێی.
بە ڕێگەی ڕاستگۆیی و ڕەفتاری دروست منداڵەکەت لە بوارێکی بێبڕوایی بە خۆ،بێ متمانەیی و دڵەڕاوکێ و واهیمە دەردێنی.

چی بە منداڵەکەم دەڵێم؟

ئەڵبەتە کە ناتوانی لە ناکاو و بێ ئامادەیی هەواڵێکی ئاوا دڵتەزێن بە منداڵەکەت بڵێی.تاوتوێکردنێکی ئاوا پێویستی بە ووردەکاری و لەسەرخۆییەکی زۆر باش هەیە.لە کاتێ خۆئامادەکردندا،پێویستە ڕەچاوی تەمەن،ڕادەی گەشە و ڕادەی ئەقڵی منداڵ دەبێ بکرێت.
دووانی منداڵی تەمەن ٣ ساڵ جیاوازە لە گەڵ منداڵی تەمەن ١٣ ساڵ. ئەو یاسایە هەروەها ئەوەش دەگرێتەوە کە تا چی ڕادەیەک زانیاری پێ دەبەخشی.واتە بە گوێرەی پێویست نە زیاد و نە کەم.
لە پەنا تەمەن هەروەها ڕادەی گەشەسەندنی منداڵ پێویستە ڕەچاو بکرێت لە تاوتویکردنی ئەو نەخۆشییە.بە درێژایی نەخۆشییەکە و بە تێپەڕبوونی کات،منالەکەت بە بەراوورد لە گەڵ منداڵانی تر باری دەروونی زیاتر گەشە دەسێنێت.
بۆ زانینی چۆنییەتی ڕەفتار یان هەڵسووکەوتی گونجاو لە گەڵ منداڵەکەت بکەی،ئەو خاڵانەی خوارەوە بە شێوەیەکی گشتی

پێشنیار دەکرێن کە منداڵان لە تەمەنەکانی جیاوازدا تێڕوانینیان بەرامبەر بەو نەخۆشیە هەیە.

تێڕوانینی منداڵان لە نەخۆشی دا
لە ساوا تا تەمەنی ۲ ساڵ

منداڵانی ساوا یان زۆر بچووک بە هیچ شێوەیەک لە بارەی نەخۆشی و نەخۆشی مەترسیدار نازانن.
نەخۆشی شتێکە کە تێگەیشتنی تێدا نییە چۆنکە نە بەدەست هەستی پێدەکرێت وە نە بەچاو دەبیندرێت،ئەوە گرنگرتین هەستە لە و قۆناغەی تەمەندا.
منداڵانی بچووک زیاتر چێژدەبەن بە خۆنزیک کردن لە دایک و باوکیان.جیابوونەوە لەوان بە مانایی زەنگی خەتەر و هەڕەشەیەکی گەورەیە.
منداڵی تەمەن یەک ساڵ هەوڵ ئەدات کە شتەکانی دەوروبەری خۆی بفامێت و لە هزری خۆیدا ڕایانگرێت و بیر دەکاتەوە ئایا دەبێ ئەو شتە چۆن هەستی پێبکەم. لە ڕاستیدا ئەوە ڕەفتارێکی ئاسائیە کە لە کاتێ پشکنین و چارەسەریدا بگریەت وبترسێت لە گرتنی وێنە بە تیشک یان دەرزیلێدان.بەو شێوەیەکۆنتڕۆڵی هەیە بە سەر

بوارەکەدا مندالێکی یەک ساڵ و نیوە بیر دەکاتەوە کە چی لە دەورووبەریدا ڕووی ئەدات.

هەروەها بەرامبەر بە مندالێکی بچووک پێویستە ڕاستگۆ بی.مندالْ ئەوەندە ژیرە کە ناڕاستییەکان درک دەکات و ئەگەر درۆ ببیستێت ئەوە بڕوا و متمانەی کە پێتانی هەیە لەدەست ئەدات. هەرگیز پێی مەڵێ: تۆ پێویست ناکات بچی بۆ لای دکتۆر'لە کاتێکدا پێویستە بچێت.واتە شتێکی پێ مەڵێ کە وانەبێت.یان 'ئەو دەرزییە نایەشێنێ، .باشتروایە بڵێی:'تۆ دەرزیت لێ ئەدرێت و تۆزێک دێشێ، ئەگەر بگریەی کێشە نییە' .بەو شێوەیە بە مندالەکەت نیشان ئەدەی کە تۆ هاوخەم و پشتیوانی ئەوی.ئەگەر تۆ ڕاستگۆ بی،ئەویش بڕوا و متمانەی بە تۆ دەبێت و دەوێرێت هەموو گرفتەکان باس بکات و پێت بڵێت.

تۆ بەو شێوەیە هەست و مافی هەڵبژاردن و بڕیاردان بە مندالْ ئەدەی کە خۆی ڕۆڵی هەبێت و کاریگەری لە سەر بارەکەی خۆیدا هەبێت.بۆ نموونە:'دەتەوێ حەبەکانت بە ئاو بخۆی یان بە شەربەت؟، یان: دەتەوێت پەرستیار دەرزی لە کام قامکە/دەستەت بدات؟،

تەمەن ٢ تا ٧ساڵ

منداڵانی تەمەن سەرووەی دوو ساڵ باشتر تێدەگەن کە نەخۆشی مانای چییە؟ ئەوان شتەکان و ڕووداوەکانی ژیانی دە ورووبەریان لە ڕوانگەی خۆیانەوە دەبینن و لێرەدا دوو شت بەیەکەوە گرێ ئەدەن.نەخۆشییەکەیان (کە شتێکە) دەیبەستنەوە بە ڕووداوێک (شتەکەی تر).چاکبوونەوە سەربەخۆ دەبێت وە یان دەبێت گوێڕایەڵی یاسا بی واتە هەرچی ووتیان دەبێ بیکرێت.

بەڕاستی زیاتر لەو تەمەنەدایە کە منداڵان هەست بە ئەنجامی گووناح یان هەڵەیەک دەکەن کە ئەنجامەکەی دەبێ ئەو نەخۆشییە بێت.ئینجا زۆر گرنگە کە تێیان بگە یەنی کە هیچ گووناح یان هەڵەیەکی نەکردووە کە بووبێتە مایەی تووشبوون بەو نەخۆشییە.

پییان بڵێن کە ئەوان لەبەر ئەوە نەخۆش نەکەوتوون و چارەسەر دەکرێن چۆن بۆ نموونە گوێڕایەڵی دایک نەبوون یان لە خوشکەکەیان داوە.

ئەو منداڵانە پێویستییان بە ڕوونکردنەوەی شەفاف و پێویست هەیە لە سەر نەخۆشیەکە و پشکنین و چارەسەری.

{بۆ ڕوونکردنەوە لە بارەی کیمۆتراپی زانیاری لە نامیلکەیەکی تردا هەیە}.

کەی دەڕۆمەوە ماڵێ؟

تەمەن ٧ تا ١٢ ساڵ

لەو تەمەنەدا منداڵان شتەکانی جۆراوجۆر پێکەوە گرێ ئەدەن یان بەیەکەوە دەیانبەستنەوە.ئەوان نەخۆشی وەک نیشانە دەبینن.نەخۆشییەکەیان ئیتر لە هۆی ڕووداوێک نییە.ئەوان ئەوە دەزانن کە ئەگەر دەرمانەکانیان بخۆن و گوێڕایەڵی دکتۆر بن چاک دەبنەوە.بۆ منداڵانی ئەو تەمەنە دەتوانی بە فراوانتر باسی شێرپەنجەییان بۆ بکەی.بەراووردکردن و خەیاڵاتیش وەردەگرن.

بە منداڵەکەت بڵێ کە لە جەستەدا چەندین جۆر خانە هەن کە هەر کامیان ڕۆڵی خۆی هەیە.بە هۆی هاوکاری باش لە نێوانیاندا واتە ڕێکخستن، هەڵسووڕانی کارەکانی جەستە بە باشی بەڕێوە دەچێت.خانە خراپەکان هۆکارن بۆ تێکدانی ئەو ڕێکخستنە و ناهێڵن خانە باشەکان کاری خۆیان بە باشی بکەن و لێیان تێک ئەدەن.بەو شێوەیە نەخۆش ئەبی.

مەبسەت لە چارەسەریکردن ئەوەیە کە خانە خراپەکان بکوژن و خانە باشەکان دیسان کاری ڕێکخستن و هەڵسووڕانی خۆیان بە ئاسایی بکەن تاکو تۆ باشتر بی یەوە.

تەمەن ١٢ ساڵ و سەروەتر

کاتێک کە منداڵان دەکەونە ناو تەمەنی هەرزەکاری،ئەوان گۆڕانکارییە پەیوەندیدارەکانی دژواریش فێر دەبن ببینن.ئەوان دەتوانن بیر بکەنەوە لەو شتانە و ڕووداوەکان کە خۆشیان تووشییان نەبووە و بەسەریان نەهاتووە.

منداڵانی هەرزەکار،نەخۆشییەکەیان بە نیشانەکان دەردەبڕن وەکو ماندووبوون،بێووزەیی،بەڵام ئەوان دەزانن کە بۆچی ئاوا هەست دەکەن.

تۆ دەتوانی پێیان بڵێی کە هەندێک خانە لە جەستەیاندا ڕایان کردووە و خۆیان لە شوێنێکدا شاردۆتەوە.ئەو خانە ڕاکردووانە لە خانەکانی تر زووتر و زیاتر گەورە دەبن و دەڕۆنە ناو بەشێکی تری جەستە و بەو شێوەیە هەڵسووڕان و ڕێکخستنی کاروباری جەستە لە بوارێکی ئاساییەوە تێک ئەدەن بۆ بوارێکی نائاسایی.مەبەست لە چارەسەری گەڕانە بە دووایی خانە ڕاکردووەکان یان خراپەکان و کوشتنی ئەوانە.ئەگەر ئەوان لە ناوچوون،ئینجا چاک دەبیەوە و ئەو هەستەی ماندووی،بێووزەیی و ناخۆشییەکانت ئیتر نامێنن و دەگەڕێیەوە سەر باری جاران.

دەرمان و چارەسەری وەک هەڤاڵێکی دڵسۆزە بۆت چۆنکە هاوکاریت دەکات باشتر بیەوە.ژیان بێ هاوڕێ نابێ!

چارەسەری

بەردەوام بدوێ

دوان لە سەر نەخۆشیەکە و ئەو هەموو گۆڕانکارییانە بەردەوام پێویستە لە گەڵ منداڵەکەت.هەر لە سەرتاوە تاکو کۆتایی پرۆسەی نەخۆشییەکە.خۆت دەبینی کە منداڵەکەت گەشە دەکات و گەورە دەبێت و بە کۆمەڵێک پرسیارەوە ڕووبەڕووت دەبێتەوە.

ئەگەر تۆ خۆت لە گەڵیدا کراوە بی و بە ڕاستگۆیی لە گەڵیدا بدوێی،ئەوە منداڵەکەش زیاتر هەست بە ئازادی و هەستی بەرپرسیارێتی خۆی دەکات و دەوێرێت باشتر هەستەکانی بۆت بەیان بکات.دەرفەرت بە منداڵەکەت بدە و پێی نیشان بدە کە ئەو هەموو کاتێک بۆی هەیە ئەگەر پرسیار یان گرفتی هەبوو بێتە بۆ لات و بدوێت.بەو چەشنە منداڵەکەت هەست بە پشتیوانییەکی باش دەکات.ئەو پشتیوانییە دەتوانێ بۆ منداڵەکەت زۆر سوودبەخش بێت.

هەروەها گرنگە کە منداڵەکەت باش ئامادە بکەی بۆ ئەنجامدانی پشکنین و وەرگرتنی چارە.بە ڕاستی پێی بڵێ کە ئەو جۆرە پشکنینە ناخۆشە یان مایەی ئازارە. دوان بە زمانێکی ساکار و پاراو بێت.ووشەی سادە بەکار بێنە و ڕەچاوی تەمەن،گەشە و ناوڕۆک و سیفاتی منداڵەکە بکە.

هەست و دەنگی دەروونی خۆت

ئەڵبەتە خۆشت هەستت هەیە هەوڵ مەدە کە هەستە ناخۆشەکانت بشارییەوە لە پێش منداڵەکەتدا.ئەو هەست بە نائارامی و دڵەڕاوکێی تۆ دەکات.باشتروایە کە پێی بڵێی بۆ چی خەمبار و نیگەرانی و پێشانی بدە کە لە ئەو توورە نیت.ئەوە ڕووی داوە و هیچی لە گەڵدا ناکرێت کە نەخۆش کەوتووە. ئەو نەخۆشییە نە سزایە و نە تاوانی تۆیە و نە ئەویشە.

بەیەکەوە بدوێن،هەروەها لە بارەی توورەیی،ترس و دڵەڕاوکێ،خەم و نیگەرانی. لەسەرخۆ بگریە.پێکەوە گریان هەندێک باری گران لە خەفەت سووک دەکات.

کاری دەستەیی واتە گروپی

دەزانی کە تۆ و سەرجەم ئەو کەسانەی کە بەشدارن و ڕۆڵیان هەیە لە بەخشینی هاوکاری و چارەسەریدا دەستەیەک پێک دێنن واتە گروپ.

ئەگەر منداڵەکەت خۆی بە یەکێک لەو گروپەدا بنێت،ئەو باشتر هاوکاری لە پرۆسەکەدا دەکات و باشتر و ئاسانتر کار دەکات لە گەڵ پزیشکان و پەرستیاراندا بۆ ئەنجامی پشکنین و چارەوەرگرتن.

منداڵەکە بەو شێوەیە باشتر کێشەکە وەردەگرێت و خوودی خۆی هاوکارە.

ئەگەر منداڵەکەت بە ئاشکرا و ڕاستگۆیانە تێی بگەیەنی کە چییەت و چی بۆ دەکرێت و ئەگەر بکرێت و بۆی هەبێت هەندێک بڕیاری ئاسان و ئاسایی هەن خۆی بیدات ئەوە خۆی هەست بە بەرپرسیارێتی دەکات لە ناو ئەو گرووپەدا و جێگە و ڕۆڵی خۆی دەزانێت.

ئەوە هەنگاوێکی باشە کە منداڵ بتوانێت بڵێت: 'پێکەوە وا دەکەیین کە من چاک ببمەوە.من ڕزگار دەبم!'

کام پرسیارانەلە منداڵ دەتوانی چاوەڕێ بکەی؟

هەر لە سرووشتەوە زۆربەی منداڵان لووتژەنن واتە دەیانەوێت خۆتێهەڵقورتێنن و لە دوان و باسەکانی گەوران تێبگەن.دیانەوێت زۆر شت بزانن.ئەوە منداڵە نەخۆشەکانیش دەگرێتەوە. منداڵی نەخۆش دەیەوێت لە بارەی نەخۆشییەکەی و چارەشی بزانێ.

لە تۆ چاوڕێ دەکات هەموو شتێکی پێ بڵێی و وەڵامی سەرجەم پرسیارەکانی بدەیەوە.هەندێک منداڵ یەکسەر دەست بە پرسیار دەکەن و هەندێکیان پەلە ناکەن.بەڵام هەر دەیکەن و دەبێ چاوەڕێیان لێ بکەی.چی جۆرە پرسیارێکی لەوانەیەلێ بکرێت؟

چۆن و بۆچی من شێرپەنجەم هەیە؟

وڵامی ئەو پرسیارە ئاسان نییە.

چۆنکە هۆکاری لە ڕووی زانستییەوە لە بارەی شێرپەنجەی منداڵان کەمترین زانیاری بە دەستەوەیە.بە پێچەوانەی گەوران کە هەندێک ریسک فەکتەر ی دەرەکی هەن و شێوەی ژیان و خۆراک و ژینگە و ویراسی کە ڕۆڵی هەیە سەلمێندراوە.

ئەوەی کە بە دڵنیای دەزانین ئەوەیە کە تاوانی هیچ کەس نییە. منداڵەکەت لە کەسیشی ڕانەگرتۆتەوە چۆنکە شێرپەنجە گرتنەوەی لە کەسێک بۆ کەسێکی ترەوە نییە.

ئایا چاک دەبمەوە؟

ئەگەر شێرپەنجەت تووشبوو،ئەوە دەمری.ئەوە بۆچوونی زۆربەی خەڵکە.لەوانەیە منداڵەکەی تۆش هەروا بیر بکاتەوە.

لەوانەشە لە نزیکەوە بیستبیی یان دیتبێی کە کەسێک بە هۆی شێرپەنجە کۆچی دوایی کردووە.یان لە هاوڕێیەکی منداڵی خۆی لە خوێندنگە بیستوویەتی.ئینجا بۆیە لەوانەیە نەوێرێت پرسیار لەوبارەوە بکات لە بەر ترس و واهیمەی کە بۆی دروست بووە.ئەو دەترسێت کە ببیستێت وەڵامکەیە 'نا،تۆ باشتر نابییەوە و دەمری،

بە منداڵەکەت بڵێ کە نەخۆشییەکەی مەترسیدارە،وە کە دەرمان،چارە بە تیشک یان نەشتەرگەری پێویستە.پێی بڵێ کە شێرپەنجە لە زۆر بواردا چارەسەری هەیە و بە هاوکاری و خۆماندووکردنی دکتۆر و پەرستیار و کەسوکار هەوڵ ئەدرێت چاکت بکەنەوە.

لامەدە لە باسکردن لە بارەی مەرگ.چۆنکە شێرپەنجە مەترسی مەرگی پێوەیە.ئەگەر تۆ دەرفەت پێ نەدەی کە دەرگای باسکردن لە سەر مەرگ بکرێتەوە و ئەو دەرگایە زوو دابخەی، ئەوە لەدواییدا،ئەگەر پێویست بوو،ئینجا زۆر ئاستەنگترە تا رێگە و ووشەیەک بدۆزییەوە وە ئەو کاتە بتوانی ئاماژەی پێ بکەی.

چی ڕووی ئەدات؟

کاتێک کە منداڵەکەت دەبیستێت کە شێرپەنجەیەتی،لەوانەیە چەندین جۆر پرسیار لە هزری دا پەیدابێت.لە نەخۆشخانەدا،منداڵ دەبینێت کە سەریان ڕووتاوەتەوە و ڕەنگ زەرد و بێووزە دیارن،دڵیان تێکەڵدێت،لەناو کورسییەکی چەرخداردا دانیشتوون.ئینجا ئەو پرسیارە بۆی دروست دەبێت کە ئایا منیش ئەوانەم بە سەر دێت؟

بە منداڵەکەت بڵێ چی بۆ دەکرێ و چی بە سەر دێت و دواتر چۆنی لێ دێت.پێی بڵێ کە چەندین جۆر شیرپەنجە هەن و هەموویان وەک

یەک چارە وەرناگرن.ئەوەی کە بەسەر ئەو منداڵە دێت پێویست ناکات بە سەر ئەوەی تریش بێت.

هەندێک لە منداڵان بە پێویستی دەزانن کە خشتەی بەرنامەکەیان هەبێت و پێشتر بزانن کەی دەڕۆنە نەخۆشخانە و چارەسەرییەکان کەی و لە چی شوێنێکدا چاوەڕێی دەکەن.ئینجا بۆیە دەتوانی ڕۆژمێرێک دابین بکەی و ئەو بەرنامەیەی کە دیارە تێدا بینووسی و لە ژوورەکەی هەڵیواسی.بەرنامەکان زیاتر لە بارەی سەردانی نەخۆشخانە،هەڵواسینی ئاو/دەرمان،خوێن وەرگرتن،رادیۆتراپی یان پشکنینەکانی ترە.

بۆ چی دەرمان وەردەگرم؟خۆ من باشم وایە؟

بۆ منداڵێک کە هەست بە باش بوونەوەی خۆی دەکات،بەڵام هێشتاش ئەبێت دەرمان بخوات و چارە وەرگرێت زۆر سەرسووڕێنەرە.

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو پرسیارە،دەتوانی بگەڕێیەوە سەر یەکەم ڕوونکردنەوە کە بە گشتی لەسەر شێرپەنجە بوو.لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا دەتوانی بڵێی کە هەندێک لە خانە خراپەکان کە ڕایان کردووە و خۆیان لە جێگەیەک لە جەستەدا شاردۆتەوە ،بە ڕێگەی ئەو دەرمانانە دەبێت ئەوان بگرن و بکوژرێن.تۆ دبێت ماوەیەک ئەو

دەرمانانە بۆ دڵنیایی بەکار بینی،بۆ ئەوەی هەموو خانە خراپەکان لە جەستەتدا دەربکرێن.

چی بە هاورێکانی خوێندنگەم/قووتابخانە بڵێم؟

جۆرێکی تر و جیاواز بی لە منداڵەکانی تر،ئەوە ناخۆشترین شتە بۆ منداڵ.ئەوەش تا ڕادەیەک جێگەی پێزانین هەستپێکردنە کە ئەوان نایانەوێت برۆنە قووتابخانە بە سەرێکی ڕووت و قژهەڵوەریو،جەستەیەکی لاواز یان دەموچاوێکی ئاوساو.

گەڕانەوە بۆ خوێندنگە ئاسانتر دەبێت کاتێک کە منداڵەکە پەیوەندی نەپچڕاندبێت و بەردەوام سەردانی مامۆستا و هاورێکانی گروپەکەی کردبێت یان ئەوان سەردانی ئەویان کردبێت.

ئینجا بۆیە گرنگە کە منداڵەکە ت هان بدەی کە پەیوەندی بکات بە گروپەکەی و خوێندنگە یان ئەوان بۆ سەردانی لە ماڵی یان نەخۆشخانەبانگهێشت بکات.بەو شێوەیە ڕادێن بە گۆڕانکارییەکانی ئەو.باشتروایە کە منداڵەکەت ڕاستگۆ بێت بەرمابەر بە هاورێکانی.

لێبگەڕێ کە بۆ ئەوان ڕوون بکاتەوە کە شێرپەنجە چییە و گرتنەوەیی نییە.

نیشەلێدان یان تێبینی کەسانی دەرەویی لەوانەیە منداڵەکەت ڕەنج بدات و گوومان و بێباوەڕی بۆ پەیدا بکات.بە منداڵەکەت بڵێن کە ئەو

نیشەلێدانە و تێبینییانەی خەڵک لێی ئەدەن با بۆتی باس بکات تاکو خۆت هەڵەکانیان ڕاست بکەیەوە و یان ئەو گوومان و بێباوەڕییە کە بەو هۆیەوە بۆی دروست بووە بۆی بسڕیەوە.
بە منداڵەکەت بڵێ کە هەندێک خەڵک هەن کە بیر و بۆچوونێکی جیاوازییان هەیە بەرامبەر بە شێرپەنجە،ئینجا بۆیە ئەوان بەو جۆرە ڕەفتار و مامەڵە دەکەن.
بە منداڵەکەت بڵێ کە هاوڕێیەکی باش هاوڕێی باش دەمێنێتەوە هەر چییەکیشی بەسەر بێت و بگۆڕێت. بۆ ئەوەی کە بە ئاسانتر بتوانێت بگەڕێتەوە بۆ خوێندنگە.

دوایی دەتوانم دیسان هەموو شتیک بکەم وەکو ڕابردوو/پێشان؟

وەڵامی ئەو پرسیارە بە گوێرەی باری هەر منداڵێک جیاوازە.ئەوە پەیوەستە بە جۆری شێرپەنجە و ئەو چارەسەرییەی کە بۆی دەکرێت.
هەندێک منداڵ پێویست دەکات پشوویەکی باش و درێژ بدات.تۆ پێویستە پێی بڵێی و ڕوونی بکەیەوە کە چەندی پێدەچێت.لە گەڵ منداڵەکەت بە دوایی چالاکییەک دا بگەڕێ کە ئەو بیتاونێت.بۆ نموونە ئەگەر ئەو ناتوانێت یاری تۆپی پێ بکات بە هۆی

کەمبوونەوەی خرۆڵکەکانی خوێن و ئاسنی ناو خوێن،ئەوە دەتوانی داوا لە هاوڕێیەکی بکەی بێت و یاریەک کە ماندووی نەکات لە گەڵدا بکات.

پشتیوانی لە منداڵەکەت بکە!

هەر وەکو خۆت،منداڵەکەشت جاریوایە هەستی گومان و بێباوەڕی،ترس و واهیمە و خەم و نیگەرانی هەیە.
بەڵام ئەو ناتوانێت ئەو هەستە ناخۆشانە بە ووشەی گونجاو بەیان بکات. منداڵ زۆر جار ئەو دەربڕینە بە شێوەیەکی تر و ناڕاستەوخۆ دەرئەبڕێت.بۆ نموونە بە شێوەی خۆسەپاندن و رەفتاری هاروهاج،یان بە پێچەوانە خۆ گۆشەگیرکردن.
منداڵەکەت لەوانەیە هەستەکانی خۆی وەکو بێ مەیلی دەرببڕێت وەکو خراپ خەوتن،بەدخۆراکی یان کێشە دروستکردن لە خوێندنگە.یان بە مژتنی پەنجەی گەورە یان لە جێگەدا میزکردن.
وەک دایک و باوک خۆت باشتر دەزانی کە منداڵەکەت لە کاتێ ئاسایی چۆن رەفتار دەکات.تۆ وەک دایک و باوک دەبێ یەکەم کەس بی کە گۆڕانکارییەکان دەبینی.
ئینجا هەوڵ بدە منداڵەکەت بدوێنی.ئەوە هەموو کاتێک کارێکی ئاسان نییە.پەرتووکێک،چیرۆکێک،جۆرە یارییەک،کێشانی نیگارێک

یان وێنەیەک،یان بەردەوام گوێگرتن لە یەک جۆر ئاواز و گۆرانی ئاماژە بە نیشانەکانی بێوەلامی پرسیارەکانی منداڵ ئەدات.

باشتروایە کە لەوبارەوە لە گەڵ پزیشک،راوێژکاری دەروونی یان پەرستیار راوێژ بکەی.

هەروەها لەوبارەوە لە خوێندنگە لە گەڵ مامۆستایەکەی باسی بکە.

تۆ دەبێ ئێستا بە تێپەڕبوونی زەمان ئەزموونت پەیدا کردبێت و فێربووبی کە گۆڕانکارییەکانی پە یوەست بە منداڵەکەت بزانی کاتێک کە بارێک باش نەبێت.بە راوێژ لە گەڵ ئەو فەرمانبەرانە،کە بە ئەزموون و شارەزان لەو بارەوە،دەتوانرێت بۆ ڕێگە چارەسەرییەکی شیاو بگەڕێن.

بۆ ئەوەی کە نیگەرانی لە دایک وباوک و کەسووکاردا دروست نەکەن،هەندێک لە منداڵان خەم و ئازار و ئاریشەکانیان دەپۆشن و درینابڕن.ئەوان دەبینن کە دایک و باوک چەند بارگرانابیان لەسەرە و چەند ڕەنج دەبەن بە هۆی نەخۆشی منداڵەکەیان.ئینجا بۆیە نایانەوێت خەم و نیگەرانی دایک و باوک لەوە زیاتر بکەن و لەو بارەوە ئیدی نادوێن.ئەوان نیگەرانن کە بە هۆی نەخۆشییەکەیان تەوای خێزان دووچاری بوارێکی سەخت دەبێت و دەکەونە ناخۆشی وەکو لاوازبوونی بواری دارایی ناو خێزان.ئینجا منداڵە نەخۆشەکە هەست بە گووناح یان بە تاوان دەکات بەرامبەر بە ئەوان.

کاتێک کە ئەو نیشانەت بینی لە منداڵەکەتدا،هەوڵ بدە تیی بگەیەنی و ئارامی بکەیتەوە و بۆی ڕوون بکەیوە کە ئەو بارە گرانە لە سەر شان و ئەرگی هەموو ئەندامانی خیزانە.هەروەها پێشانی بدە کە ئامادەی بۆ وەڵامدانەوەی سەرجەم پرسیارەکانی و ئەو دەتوانێت بێ سڵکردنەوە هەرچی لە بیریدا هەیەتی لای تۆ باسی بکات.

لای من دەمێنیەوە؟

منداڵانی گەورە

منداڵانی تەمەن گەورە زۆر جار پێیان ئاسان نییە کە لە گەڵ دایک و باوک لە سەر نەخۆشییەکەیان باس بکەن و هەستی خۆیان بەیان بکەن.لە کاتێکدا کە ئەوان نزیکن بۆ سەربەخۆیی و لەسەر پێی خۆڕاوەستان،بەڵام لە ناکاو دەبینن کە پەیوەست دەبن بە کەسانی تر.ئەوان دەگەڕێن بۆ کەسانی هاوخەم وەکو نەخۆشانی هاوتەمەن یان پەرستیارەکان.

پێت ناخۆش نەبێت و دڵڕەنجاو مەبە کە ئەو حاڵەتە لە منداڵەکەت ڕووی دا.منداڵەکەت ئەوە دەکات کە خۆی بە پێویستی دەزانێت و پێویستی پێیەتی.

دایک و باوک بوون هەروەها مانای ئەوەیە کە منداڵەکەت لە تەمەنێکدا بە هەست و سۆزێکی پڕ و گەرم بتوانی بەر بدەی و

لیگەڕێی کە بەدوای بڕیارەکانی خۆیدا بڕوات و ئازادی پێ ببەخشی.منداڵەکەت تۆ و پشتیوانی تۆی زیاتر لە هەموو کەس پێویستە بەڵام لەو تەمەنەدا دانپێدان بۆی سەختە.
لەوانەیە منداڵەکەت هەندێک بڕیار بدات لە بارەی چارەسەریەکان کە هەرچەندە تۆ لە گەڵ بۆچوون و بڕیارەکانی کۆک نەبی.بەڵام باشتروایە لەو هەڵبژاردنانە و بڕیارەکانیدا ڕێزی لێ بگری.لەوکاتەدا زیاتر لە هاوڕێکانی هاوتەمەنی خۆی پێویستی بە سەربەخۆییە بە تایبەت کە تووشی ئەو نەخۆشییە بووە،ئینجا ئەو هەستە زیاتریش بووە.
لەوانەیە بمرم؟

به کوورت و پووختەیی:

- شێرپەنجە و چارەسەری سزا نییە.
- هەموو کاتێک کراوە و ڕاستگۆ بە.
- ڕەچاوی تەمەن،گەشە و ناوەڕۆک واتە سیفاتی منداڵ بکە.
- هەر لە سەرەتاڕا ئامادەیی و دەرفەتی پرسیار و دەربڕینی خەمەکان بە منداڵ بدە.
- دوان باش و بەسوودە بەڵام خۆسەپێنەر مەبە و بەزۆری تاوتوێ مەکە.

- به ئارامی و لەسەرخۆیی لە منداڵەکەت بپرسە کە چییەتی و چی ئازاری ئەدات.
- هانی منداڵەکەت بدە هەستی خۆی دەربڕێت بە کێشانی نیگار/وێنە،یاری،نووسین یان گوێگرتن لە مۆسیقا و گۆرانی.
- ڕیز لە بڕیاری منداڵەکەت بگرە کاتێک کە ویستی لە گەڵ کەسێکی تر بدوێت لە بارەی نەخۆشی و گرفتەکانی نەک لە گەڵ تۆ.
- هەندێک پرسیار هەن کە بێ وەڵام دەمێننەوە و تۆ خۆت بە بەرپرسیار و گووناحکار دەزانی کەوەڵامەکەیان نەزانی.لەو حاڵەتاد دەتوانی بڵێی: من ئەوە نازانم، .منداڵەکەت بۆ ئەوە لۆمەت ناکات.
- منداڵەکەت بۆی هەیە کە بگریەت وە خەمی خۆی بە گریان دەربڕێت.
- هەروەها تۆش،دەتوانی هەستی خۆت بەیان بکەی و بگریەی.ئەگەر منداڵەکەش لە وێ بێت.
- پەروەردە و ڕێنەمایی منداڵ بەردەوام دە بێ.ئینجا پێویست ناکات منداڵەکە لەو پرۆسەیەدا بەردەی و ئەو یاسایە پێشل بکەی.چۆنکە ئەگەر بۆی شل بکەی و پەروەردە نەبوو،ئەوە وا

دەزانێت کە لە بوارێکی زۆر مەترسیدار دایە.ئینجا بۆیە هەموو کاتێک سنوور ڕاگرە و مەهێڵە لە ڕادەی خۆیدا ببەزێت.

- دەرفەت بە منداڵەکەت بدە کە بڕیارەکانی ئاسان و ئاسایی لە سەر شتەکانی خۆی،خۆی بیدات.
- منداڵەکەشت هەر وەکو خۆت جاریوایە ڕۆژێکی باش و ڕۆژێکی خراپی هەیە واتە لەوانەیە دەم دەم بێت.
- گرووپی فەرمانبەرانی نەخۆشخانە بە ئەزموونن و دەتوانن هاوکاریت بکەن لە کاتێ پێویستدا.
- هەوڵ بدە زیاتر لە لای منداڵەکەت بمێنیەوە.ئەگەر پێویست بوو بڕۆی،ئەوا دڵنیایی بکەوە کە کەی دەگەڕێیەوە.
- هەرگیز بەڵێنێک مەدە کە نەیتوانی وەڕاستی گێڕی.

پرسیارەکانت ئاراستەی کێ بکەی"؟

پرسیار یان گوومانت هەیە لە تەندروستی منداڵەکەت؟پرسیار بکە!
چۆنکە "هەموو کەس مافی ڕۆژێکی نوێی هەیە".
پرسیارەکەت ئاراستەی پزیشک بکە.
ئەگەر لە سەر ناوڕۆکی ئەو نامیلکەیە یان برۆشوورە پرسیارت هەیە؟
یان زانیاری و ڕێنمایی و هۆشیاری تەندروستی زیاترت پیویستە لە سەر ئەو نامیلکەیە

پەیوەندی بکە بە:

- سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان

Email:pena-center@hotmail.com

www penacenter com

سەرچاوە:

کۆمەڵەی دایکان و باوکان،منداڵان و شێرپەنجە

Praten
Met mijn kind,
Hoe doe ik dat?

Vereniging
'Ouders, Kinderen en Kanker'
www vokk nl

پێرست

(٩) نیشانەی شێرپەنجە بزانە :



١- دەنگگیران یان نووسان و کۆکەی درێژخایەن و قورگئێشە زیاتر لەسێ هەفتە کە جاری وایە لەگەڵ دەرهاوێشتنی چڵم/بەلغەم خوێنی تێدادەبێت.



٢- کێشەی قووتدان: ئازار کاتی قووتدانی پاروو، خۆراك بەگرفت بە گەروودا بڕواتە خوارێ یان لەوێدا بمێنێتەوە، دوای چوار هەفتەکە کێشەکە مایەوە، سەردانی پزیشك پێویستە .



٣- پەیدابوونی خاڵ یان گۆڕان لەخاڵی زگماکی یان پەڵەی تۆخی پێست (فۆرم، قەوارە ، شێوەی دەرەکی، خوورو/ئاڵۆش یان خوێن لێهاتن)



٤- توێژی سپی یان خراپیەك لەژێر پێستدا.



٥- ئەستووربوون یان خراپیەك لە شوێنێك لەجەستەدا، بۆنموونە لە مەمك (مەمکەکاندا)، لەگون (جووتە گوندا)، بنقۆڵ و لەهێڵی نێوان ڕان و سك/زگ بەشی خوارێ .





٦- ڕەتان: خوێنبەربوونی نائاسایی کە لە لەش/زێی ئافرەتەوە بێت یان هەبوونی خوێن و تەڕایی کە لەکاتی سووڕی مانگانەدا نەبێت.
پیاوان : کێشەی گون وەك ئازار.





٧- کێشەی بێ هۆی دەرهاوێشتنی بەشە هەرسنەکراوی خۆراك بۆ دەرەوەی لەش واتە (کردەوەی پیسایی) وەکو تووند یان شلبوونی یان هەبوونی خوێن/ بەلغەم لەناو پیساییدا.



٨- گۆڕانکاری لە میزکردندا وەکو: میزکردنێکی بەگرفت، بە ئازار و زوو زوو میزکردن یان هەبوونی خوێن وێڕای میز.



٩- دابەزینی کێش بەبێ هۆ و کز و لاوازبوون.